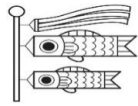


令和元年5月

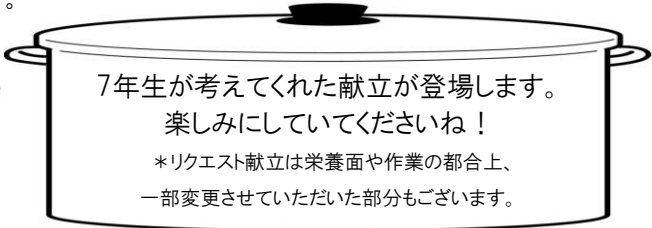


献立予定表

下総みどり学園（小学校）成田市学校給食センター下総分所

ひにち	ようび	こんだて				主 な 材 料 と 働 き							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		しゅしょく 主食	牛乳	ふくしょく 副食	デザート その他	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと				
						たんぱくしつ 質	むかしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
7	火	むぎごはん	○	ぶたにくのこうみやき ちくさあえ じゃがいものみそしる		あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	こめ さとう むぎ じゃがいも	ごま ごまあぶら	639	25.0	
												22.7	2.3	
8	水	ごはん	○	さばのおろしソース こうやどうふとひじきのにもの にくだんごとキャベツのスープ		さば とりにく こおりどうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ ねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	648	26.5	
												20.9	2.2	
献立作成者：花香大樹さん 古谷元樹さん 堀越はなさん 佐藤涼奈さん おすすめポイント☆みんなが好きそうな献立にしました。														
9	木	ミート ソース スパゲティ	○	かんてんサラダ	レモン カスタード タルト	ぶたにく とりにく	牛乳 かいそう チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン カリフラワー マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり	スパゲティ タルト	あぶら オリーブオイル	686	26.5	
												23.7	2.5	
10	金	むぎごはん	○	さんしょくどんのぐ 〔とりそぼろ・いりたまご〕 いんげんのおかかあえ ぎょうざスープ	おさかな アーモンド	とりにく たまご いわし かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが はくさい ねぎ	こめ さとう むぎ こむぎこ	あぶら ごまあぶら アーモンド	668	27.2	
												24.1	2.5	
13	月	ごはん	○	さわらのあおしそさいきょうづけ ぶたしゃぶサラダ さんさいじる	おいわい だんご	さわら とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	さんさい きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう だんご	ごまあぶら	655	27.1	
												17.3	1.7	
14	火	バター ☆ ロール	○	スコッチエッグ ケチャップ アスパラソテー ピーフシチュー	オレンジ	ぎゅうにく ベーコン ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース オレンジ	パン じゃがいも パンこ	あぶら バター	617	26.4	
												27.7	2.0	
献立作成者：菅澤大樹さん 松永尊琉さん 飯田裕那さん 青野心音さん おすすめポイント☆ビタミンを多くとりいれた中華にしました。														
15	水	ごはん	● コーヒー	ぎょうざ（1個職2個） チンジャオロース ワンタンスープ	いちごの ムース	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら ピーマン	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	こめ ムース さとう ワンタン こむぎこ	あぶら	671	24.2	
												20.0	2.1	
献立作成者：宇野颯太さん 遠藤暖和さん 渡邊聖来さん 関川なのはさん おすすめポイント☆栄養バランスを大切にしながらも、みんなが好きそうなものを入れました。														
16	木	むぎごはん	○	とりにくのレモンやき いんげんのごまあえ とんじる	みかん クレープ	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん パセリ	しょうが ごぼう だいこん ねぎ レモン	こめ さとう むぎ クレープ	あぶら ごま	683	29.0	
												22.8	2.0	
17	金	ごはん (ひじきふりかけ)	○	カツオりょうしあげ こんにゃくおかかに ぐだくさんみそしる	れいとう りんご	ちくわ とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん きぬさや ほうれんそう	たけのこ だいこん ねぎ りんご	こめ さとう	あぶら	637	26.5	
												18.7	2.5	
20	月	むぎごはん	○	いわしのうめに ちくぜんに こまつなとたまねぎのみそしる	チーズ	いわし とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな いんげん	たけのこ しいたけ ごぼう れんこん たまねぎ しめじ えのきだけ ねぎ	こめ さとう むぎ	あぶら ごまあぶら	672	30.9	
												22.7	2.2	
献立作成者：上地未来さん 櫻井瑠羽さん 遠藤愛莉咲さん おすすめポイント☆ビタミン・たんぱく質が多いので元気に過ごすことができます。														
21	火	コッペパン (はちみつ)	○	チーズささみフライ ソース シーフードサラダ クリームシチュー	ゴールデン キウイ	とりにく えび いか ぶたにく	牛乳 かいそう チーズ	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン りんご キウイ	パン さとう じゃがいも かたくりこ はちみつ	あぶら	674	32.2	
												27.3	3.4	
22	水	ハヤシ ライス	○	こんにゃくサラダ	グレープ フルーツ	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ マッシュルーム グリンピース グレープフルーツ	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	650	22.1	
												18.0	2.4	
23	木	ごはん	○	さけのマヨネーズやき じゃがいものきんぴら みそバターすいとんじる		さけ みそ あぶらあげ とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも すいとん	あぶら ごま マヨネーズ バター	657	24.3	
												22.7	1.9	
24	金	ごもく チャーハン	○	えびシュウマイ（2個職3個） ごますあえ	フルーツ しらたま	ぶたにく たまご えび	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もも にんにく しょうが グリーンピース パイン みかん レモン	こめ さとう しらたまもち こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	653	20.0	
												16.9	1.8	
27	月	むぎごはん	○	あじのかんこくふうみづけ いかくんサラダ にくじゃが		あじ いか ぎゅうにく	牛乳	にんじん いんげん	だいこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう むぎ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	620	27.3	
												15.4	1.6	
献立作成者：藪崎大地さん 木村悠人さん 廣瀬優葉さん 木内理那さん おすすめポイント☆ビタミン・無機質たっぷり！初の「とんこつしょうゆラーメン」です。														
28	火	とんこつ しょうゆ ラーメン ☆ (ちゅうかめん)	○	ショーロンボー（1個職2個） くらげのちゅうかあえ	いちご カスタード タルト	ぶたにく なると くらげ とりにく	牛乳 わかめ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ きゅうり コーン	ちゅうかめん タルト こむぎこ	ごまあぶら	678	27.3	
												21.3	2.7	
3年生のみなさんがグリーンピースのさやむきをしてください！						ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり セロリ キャベツ マッシュルーム グリーンピース	こめ さとう	あぶら	612	24.2	
29	水	ピース ごはん	○	ハンバーグ（デミグラスソース） にんじんサラダ ベーコンとこまつなのスープ								23.7	3.2	
献立作成者：高橋聡悠さん 松下愛徒さん 有坂美陽さん 大竹未加さん おすすめポイント☆五大栄養素を考え、和風の献立にしました。														
30	木	ちらし ずし	○	サーモンのさいきょうづけ ほうれんそうとねぎのポンずあえ しらたまじる	牛乳 プリン	とりにく えび たら かつおぶし たまご サーモン あぶらあげ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	たけのこ しいたけ かんぴょう もやし ねぎ だいこん	こめ プリン さとう かたくりこ しらたまもち	ごま	667	30.5	
												20.8	2.6	
31	金	むぎごはん	○	とりのからあげ（2個職3個） ごまあえ とうふとなめこのみそしる		とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ なめこ	こめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら ごま	627	25.5	
												20.9	2.3	

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。



学校給食摂取基準（小学生） エネルギー：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20% 脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満	5月 平均値	エ	654
		た	26.5
		脂	21.5
		塩	2.3

米、人参、ねぎ、ほうれん草、小松菜
きゅうり、れんこんは成田産
(下総地区)です。

